

## ZÁPOLENÍ NA DÁLKU - soutěž pro žactvo, mládež i dospělé

**Pořádá:** Komise žactva a mládeže Metodické rady České asociace Sport pro všechny

### Co vám ZÁPOLENÍ NA DÁLKU přináší?

- porovnání výkonů s ostatními v příslušné věkové kategorii
- dva soutěžní termíny v jednom cvičebním roce – prověřte si vývoj kondice
- výběr libovolného dne a času v rámci měsíčního intervalu soutěže
- soutěžení na dálku v tělocvičně v místě vašeho bydliště
- pět nenáročných a snadno realizovatelných soutěžních disciplín ve verzích KLASIK a DUO
- využití běžného nářadí a náčiní bez nutnosti náročného tréninku
- zábavu, inspiraci, motivaci, navázání nových kontaktů, elektronicky zasláný účastnický list pro každého, diplomy a drobné odměny pro vítěze jednotlivých kategorií



### Jarní termín 17. 3. – 30. 4. 2025

- Aktuální verzi programu na zaznamenávání výsledků lze od 20. 2. 2025 stáhnout zde [http://jalsoft.cz/download/Zapoleni\\_25.zip](http://jalsoft.cz/download/Zapoleni_25.zip). Registrujete se přímo v něm, a to od 1. 3. do 17. 3. 2025. „Manuál“ k tomuto programu bude ke stažení [ZDE](#).
- S případnými dotazy se obraťte na pana Rudolfa Jaloveckého, [vyvoj@jalsoft.cz](mailto:vyvoj@jalsoft.cz), 603 258 609.
- Během intervalu soutěžního termínu (od 17. 3. – 30. 4. 2025) si projděte a vyzkoušejte jednotlivé disciplíny, **absolvujte příslušné disciplíny** a podle pokynů v manuálu zaznamenejte dosažené výkony do programu. Výsledky zasláné v jiném programu či formuláři NEBUDOU HODNOCENY. Uzávěrka je 10. 5. 2025.
- Komise Žc/MI si vyhrazuje právo následné kontroly extrémních výkonů.
- Do 25. 5. 2025 obdržíte mailem vyhodnocení. Výsledky zveřejníme na webu ČASPV.
- Účastnické listy a diplomy vám budou zaslány elektronicky, sami si do nich doplníte jména soutěžících a vytisknete. Drobné odměny pro vítěze jednotlivých kategorií posíláme přes Zásilkovnu.

**Zápolení je otevřeno i pro zájemce bez předchozí registrace v ČASPV**

**Aktuální informace sledujte na [www.caspv.cz](http://www.caspv.cz) v sekci Projekty.**

## ZÁPOLENÍ NA DÁLKU „KLASIK“

### Věkové kategorie

- Mladší žáci a žákyně I. rok nar. 2016 a mladší
- Mladší žáci a žákyně II. rok nar. 2015 - 2014
- Starší žáci a žákyně III. rok nar. 2013 - 2012
- Starší žáci a žákyně IV. rok nar. 2011 - 2010
- Dorostenci a dorostenky rok nar. 2009 - 2007
- Dospělí rok nar. 2006 a starší



### Soutěžní disciplíny

- Člunkový běh 4 x 10 m
- Ručkování kolem lavičky
- Skok do dálky z místa
- Hod míčem ze sedu
- Přeskoky přes švihadlo

Podrobný popis i s obrázky vám zašleme po vaší registraci.

## ZÁPOLENÍ NA DÁLKU „DUO“

Soutěž dvojic stejného i smíšeného pohlaví. Pokud patří jeden z dvojice do mladší kategorie, soutěží dvojice za kategorii staršího z účastníků. „Postaršení“ je dovoleno pouze o jednu kategorii.

### Věkové kategorie

- Mladší žáci a žákyně I. rok nar. 2016 a mladší
- Mladší žáci a žákyně II. rok nar. 2015 – 2014
- Starší žáci a žákyně III. rok nar. 2013 – 2012
- Starší žáci a žákyně IV. rok nar. 2011 – 2010
- Dorostenci a dorostenky rok nar. 2009 – 2007
- Dospělí rok nar. 2006 a starší

### Soutěžní disciplíny

- Hod' a běž 4 x 5 m
- Trakař 2 x 2 x 5 m
- Navazovaný skok z místa
- Podvlékání tyče pod nohama
- Přeskoky přes švihadlo

Popis disciplín i s obrázky najdete v *Souborech ke stažení* zde:

<https://www.caspv.cz/cz/projekty/zapoleni-na-dalku/>

Účast v jarním kole 2025 je pro všechny ZDARMA!

Spojte svoje síly a pojdte s námi zápolit - těšíme se na co největší účast a skvělé výkony!

